Reihe: Glauben praktisch 7

FASTEN als Schlüssel für geistliche Durchbrüche

Wesen und Sinn biblischen Fastens

praktische Hilfen für Fastenzeiten

Frank Uphoff

7. Auflage 2007

Patentrezepte gesucht?

Als Christen kommen wir immer wieder an Punkte, wo wir uns fragen, ob Gott unser Gebet nicht hören würde oder warum wir keine Antwort erhalten. Manchmal liegt es einfach daran, dass wir nicht bitten. Jakobus ist in diesem Punkt sehr klar: „Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet" ist seine einfache Analyse (Jak. 4,2). Im nächsten Vers geht er noch auf die Motivation zum Gebet ein und spricht von „in übler Absicht" bitten. Dies sind zwei Bereiche, die wir immer wieder prüfend an unserem Herzen vorüber ziehen lassen sollten mit der Bitte an den Herrn: „Erforsche du mein Herz, wie ich es meine!" Neben diesen Bereichen fehlt es uns manchmal einfach an Vollmacht, etwas wirklich im Glauben anzugehen. Leider gibt es im Reiche Gottes keine Patentrezepte, die man einfach wie ein Waschmittel anwenden kann, um dann todsicher das richtige Ergebnis zu erzielen. Gott ist ein Gott der Beziehung. Er möchte die Beziehung zu uns vertiefen und immer wieder neu aufbauen. Wir müssen es lernen, in der Abhängigkeit von ihm zu leben, ohne dabei zu verzweifeln, wenn wir nicht immer gleich alle Antworten erhalten.

In unserer doch sehr bequem gewordenen Gesellschaft ist viel auf Lustgewinn ausgerichtet. Wie geht es mir besser? Was kann ich noch tun, um ein wenig mehr an Nervenkitzel oder Befriedigung zu haben? Leider ist diese Entwicklung auch an den Christen nicht ganz vorbeigegangen. Es liegt vielfach eine starke Betonung auf dem Moment des Erlebnisses, nicht so sehr auf der Beziehung mit und Hingabe an Jesus. Bequemlichkeit und die eigenen Bedürfnisse haben oft stark an Raum gewonnen. Dabei ist auch zu beobachten, dass das Moment des biblischen Fastens an Bedeutung verloren hat.

In dieser Schrift wollen wir uns mit der Frage des Fastens auseinandersetzen und versuchen zu ergründen, welche Bedeutung hinter biblisch orientiertem Fasten steht. Fasten ist ein Weg, wie wir intensiver und klarer die Gemeinschaft Gottes und seine Gegenwart erleben können.

Vom Geist gesalbt

Jesus hatte zu Beginn seines Dienstes eine Phase des Fastens. Er ging „voll Heiligen Geistes" (Luk. 4,1) in die Wüste, um eine Zeit der Gemeinschaft mit dem Vater zu haben. „In der Kraft des Geistes" (Luk. 4,14) kehrte er nach Galiläa zurück und sprach anschließend in Nazareth über die prophetischen Worte von Jesaja. „Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat" (Luk. 4,18). Jesus hat in der Zeit des Fastens eine tiefere Erfahrung der Salbung und Krafterfahrung mit dem Heiligen Geist gemacht, die ihn für seinen Dienst ausgerüstet haben. Wie und was er gebetet hat, wird uns nicht berichtet, nur die Auseinandersetzung der Versuchung mit dem Teufel.

In seinem weiteren Dienst hat Jesus über das Fasten nur ansatzweise gelehrt (vgl. Mark. 2,13-17; Matth. 9,14-17; Luk. 5,33-39). Er nimmt an einigen Stellen darauf Bezug, ohne jedoch eine grundsätzliche Lehre darüber zu geben. Im ganzen biblischen Zeugnis finden wir jedoch eine Fülle von biblischen Aussagen über das

Fasten. Aus diesen können wir zusammenfassende Schlüsse ziehen, wie und wann wir fasten sollen, zu welchem Zweck und mit welcher Herzenshaltung und Zielsetzung es geschehen soll.

Fasten - wozu?

Fasten kann verschiedene Resultate in unserem Leben hervorrufen. In erster Linie ist es jedoch wichtig, dass wir Begegnung mit Gott haben wollen. Das sollte die Grundlage für jede Fastenerfahrung sein. Wenn wir dem lebendigen Gott in Jesus Christus und durch den Heiligen Geist begegnen, bleibt das nicht ohne Auswirkungen in unserem Leben. Dabei spielt das Gebet als ein Teil davon natürlich eine wichtige Rolle. Gebet kann durch Fasten verstärkt werden. In der Enthaltung von äußeren Genüssen sagen wir unserem Körper, dass er sich auf „Empfang von Gott" einstellen soll. Zu Anfang mag das Fasten noch sehr schwer fallen, so dass man meint, überhaupt nichts davon zu haben. Nach meiner Erfahrung bewirkt Fasten aber IMMER etwas, wenn es in der richtigen Haltung geschieht. Manchmal dauert es allerdings eine Zeit, bis man die Auswirkungen, die auf das Fasten zurückzuführen sind, auch wirklich spürt.

Zuerst wollen wir nun die verschiedenen Arten des Fastens untersuchen. Wir nehmen dazu immer ein biblisches Beispiel, anhand dessen wir uns die verschiedenen Aspekte und Schwerpunkte des Fastens merken können. So verbinden wir Personen mit Ereignissen und bauen uns dadurch eine Brücke der Merkhilfe.

Wichtig ist noch zu betonen, dass es beim Fasten nicht immer um den völligen Verzicht geht, sondern dass auch ein eingeschränkter Verzicht eine Form sein kann. Wir werden in der Beschreibung in erster Linie auf Essen und Trinken eingehen, wiewohl sich Fasten auch auf andere Bereiche des Lebens (Genuss, Unterhaltung, Sexualität, etc.) beziehen kann.

„Darius-Fasten" - Einzelne Mahlzeiten

Die Beschreibung der Fastenzeit des Königs Darius (Dan. 6,19) hat bei manch einem Bibelleser schon einiges an Schmunzeln hervorgerufen. Daniel lag in der Löwengrube und König Darius fastete „die ganze Nacht" für ihn. Nun, das tun wir in der Regel wohl in jeder Nacht, wenn wir schlafen. Zur damaligen Zeit war es aber in den Herrscherhäusern sehr üblich, Feten und Parties des Nachts zu feiern. Oft schlief man bis lang in den Tag, verlegte dabei das Leben aber dann auf die Nacht und feierte nach allen Regeln der Kunst. So war es für den König Darius etwas Besonderes, die ganze Nacht zu fasten. Halten wir fest: Der König ließ einzelne Mahlzeiten aus, um für Daniel, der mit hinterhältiger Intrige in die Löwengrube geraten war, zu beten und ihn zu retten.

Darius-Fasten bedeutet, dass du einzelne Mahlzeiten auslässt, um dadurch mehr Zeit zu haben, dich dem Gebet zu widmen. Wenn du auf der Arbeitsstelle bist und es von deiner körperlichen Verfassung und Anstrengung her möglich ist, kannst du evtl.

einzelne Mahlzeiten ausfallen lassen, um die sich dadurch ergebende freie Zeit im Gebet zu nutzen. Vielleicht ist dein Büro über Mittag frei und du kannst die Zeit nutzen, während die Kollegen essen. Oder du gehst ein wenig spazieren und betest dabei. Spazierengehen ist eine wunderbare Möglichkeit für das konzentrierte Gebet, wenn man sich in einem Bereich bewegt, der nicht zu sehr von äußerer Ablenkung geprägt ist (z. B. im Wald oder in der freien Natur).

„Hanna-Fasten" - Einzelne Tage

In Luk. 2,36-38 wird uns kurz nach der Geburt des Herrn Jesus der Dienst der Prophetin Hanna beschrieben. Sie diente vor Gott im Tempel. Ein wichtiger Teil des Dienstes, den sie tat, war das Fasten. Es wird uns hier nicht ausdrücklich beschrieben, in welchem Umfang sie gefastet hat, vielleicht hat sie mehrere Tage gefastet. Es steht nur geschrieben, dass sie „Tag und Nacht" Gott diente. Vermutlich wird sie einzelne Abschnitte gehabt haben, in denen sie gefastet hat. Es war ihre Form des Gottesdienstes und der Hingabe an Gott.

Was wir uns am Beispiel von Hanna merken wollen: für uns ist es möglich, einzelne kürzere Zeiträume festzulegen, in denen wir fasten, zum Beispiel einen Tag. Man kann sich dabei an den Tag im jüdischen Sinne halten, der am Abend des Vortages beginnt, was den Vorteil hat, dass man am Vorabend nicht noch einmal „kräftig zulangt", sondern der Körper sich schon langsam auf das Fasten einstellen kann. Ich würde diese Form empfehlen. Man kann dann beide Phasen der Nacht nutzen, um sich auf das Fasten vorzubereiten, bzw. auch langsam wieder mit dem Essen am Abend nach dem Fasten anfangen.

Bei dieser Form des Fastens kann man auch entscheiden, ob man total auf Nahrung und Flüssigkeit verzichtet, oder ob man nur die Nahrung weglässt. Wenn man über keine große Erfahrung im Fasten verfügt, ist es auf alle Fälle anzuraten, zuerst nur die Nahrung wegzulassen und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um eine Schwächung und Austrocknung des Körpers zu vermeiden. Hier sollte man auch keine falschen, ehrgeizigen oder pseudogeistlichen Ambitionen haben und sich einem Fasten hingeben, das man selbst nicht gewohnt ist. Hier bedarf es der Übung. So ist die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit unbedingt zu empfehlen.

„Esther-Fasten" - Drei Tage Totalfasten

Um ihr wichtiges Anliegen für die Juden beim König vorzutragen, bereitete sich die Königin Esther (Est. 4,15-16) mit einem dreitägigen Fasten auf dieses wichtige Ereignis vor. Sie bat die Juden, während dieser Zeit mit ihr zu fasten, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen. Aus diesem Abschnitt können wir mehrere Gedanken für uns ableiten:

1. Fasten kann einen größeren Effekt erzielen, wenn es in der Gruppe geschieht. Man kann in einem Anliegen viele Menschen bitten, gemeinsam zu fasten. Im

gemeinsamen Fasten liegt eine besondere Kraft und Tiefe, die wir nicht unterschätzen sollten.

2. Fasten muss nicht notwendigerweise in enger Gemeinschaft geschehen, sondern kann auch an verschiedenen Orten verteilt geschehen. Jedoch hilft natürlich eine enge menschliche Gemeinschaft dazu, die Zeit intensiver zu erleben und gegenseitige Motivation zu erfahren. Die gegenseitige Hilfe in einer Gruppe, die sich in die Einsamkeit zurückgezogen hat, hat sich nach meiner Erfahrung mehr als bewährt und gibt einen starken Schub an Motivation.

3. Die Frist von drei Tagen ist auch gleichzeitig die Höchstgrenze für Totalfasten. Eine längere Zeit als drei Tage sollte der Mensch nicht ohne Flüssigkeitsaufnahme verbringen, weil es dann für ihn gefährlich werden kann. Der Körper braucht ein gewisses Maß an Flüssigkeit, das man ihm auch nicht vorenthalten sollte. Zu den in der Bibel erwähnten Ausnahmen kommen wir später.

4. Für das Fasten kann es ganz zielgerichtete Anliegen geben, wofür wir fasten. Neben der allgemeinen Gottesbegegnung besteht eine weitere Möglichkeit, mit einem konkreten Anliegen zu Gott zu kommen.

„Daniel-10-Fasten" - Eingeschränktes Fasten

Daniel war mit seinen drei Freunden an den Hof des Königs Nebukadnezar nach Babel gekommen (Dan. 1). Hier begann ein systematisches Programm der Umerziehung und kultischen Infiltration. Unter anderem mussten sie auch ihren Namen verändern, um ihre Identität zu erneuern. Daniel fühlte sich sehr gefordert, entschied sich aber dazu, eine Fastenzeit besonderer Art einzulegen. Er entschloss sich mit seinen Freunden zur Aufnahme von Wasser und Gemüse. Das Essen und der Wein des Königs (auch hier ist natürlich ein ganz starker kultischer und auch okkulter Hintergrund zu sehen) sollte sie nicht verunreinigen. Deswegen entschloss er sich zu dieser „Fastenkur" besonderer Art. Wenn wir uns nicht auf einen falschen Lebensstil einlassen wollen, können wir aus dieser Situation heraus auch ein eingeschränktes Daniel-10-Fasten praktizieren.

„Daniel-21-Fasten" - Eingeschränktes Fasten

Ein anderes eingeschränktes Fasten praktiziert Daniel später (Dan. 9,3 und 10,3) als er in einer besonderen Weise drei Wochen fastet. Er nimmt weder Alkoholisches noch Fleisch noch köstliche Speisen zu sich. In dieser Beschreibung sehen wir eine weitere Möglichkeit, wie wir Fasten praktizieren können. Es ist der Verzicht auf besondere Arten von Speisen, so dass wir die Möglichkeit haben, uns auf Gott zu konzentrieren, ohne dabei von übermäßiger Ernährung blockiert zu werden. In einer Zeit, wo es in unserem Land an fast keiner Form der Ernährung mangelt, sind wir oft sehr mit dem Essen und allem, was damit verbunden ist, beschäftigt. Von daher ist der Verzicht auf besondere Speisen auch eine Möglichkeit, die uns

Freiräume verschafft. Wer einmal in einer anderen Kultur erlebt hat, dass es auch einfacher geht, wird dieser Art des Fastens auch besonders zugetan sein.

Während der Fastenzeit vor der Passionszeit gibt es viele Christen, die ein eingeschränktes Fasten in dieser Weise praktizieren. Hier ist jedoch zu bemerken, dass ein „Fasten nach Kalender" ggf. den geistlichen Bezug vermissen lässt. Die Motivation zu fasten, nur weil alle es so tun oder einer den Vorschlag gemacht hat, ist meiner Erfahrung nach nicht ausreichend. Unser Herz muss persönlich davon gepackt werden, dann wird es nutzbringend für uns persönlich und auch für das ganze Reich Gottes sein.

„Jesus-Fasten" - 40 Tage, (natürlich?)

In Matth. 4,1 ff. finden wir die Beschreibung des „Jesus-Fastens", wie er 40 Tage lang in der Wüste fastete. Hier wird nicht beschrieben, wie es geschehen ist, wir müssen aber vermuten, dass es wohl mit Flüssigkeitsgenuss geschehen sein muss. Wenn dem nicht so gewesen ist, muss es - wie bei Mose - ein übernatürliches Fasten gewesen sein. Der natürliche Mensch kann nicht 40 Tage ohne Flüssigkeitsaufnahme verbringen. Außerdem wird beschrieben, dass Jesus in die Wüste gegangen ist. Die Wüste ist ein Ort, in dem es tagsüber sehr heiß und nachts sehr kalt ist. Von daher wäre für Jesus Flüssigkeitsaufnahme unbedingt erforderlich gewesen, es sein denn, es ist ein übernatürliches Fasten gewesen.

Einige Menschen berichten davon, dass sie 40 Tage gefastet haben und durch dieses Fasten gewaltige Siege errungen haben. Diese Form des Fastens ist eine Form, die eine besondere innere Entschlossenheit braucht und natürlich auch nur bei absoluter Gesundheit anzuraten ist.

„Mose-Fasten" - 40/80 Tage, (übernatürlich?)

In 5.Mose 9,18+25 wird das Mose-Fasten ausdrücklich als 40 Tage ohne Nahrung und Flüssigkeitsaufnahme beschrieben. Mose hat diese Erfahrung zweimal kurz nacheinander gemacht. Viele Ausleger vermuten deshalb, dass er 80 Tage durchgehend gefastet hat. Wir müssen das offen lassen, weil uns nicht genau beschrieben wird, ob Mose in der Zwischenzeit, in der er beim Volk war, Nahrung zu sich genommen hat. Auf alle Fälle sagt das Wort Gottes, dass er während 2 mal 40 Tagen weder gegessen noch getrunken hat. Dieses Fasten wäre als eine weitere Variante des „Jesus-Fastens" zu sehen. Es muss aber auf jeden Fall übernatürlich gewesen sein, weil es so für Menschen nicht möglich ist. So sollte sich kein Mensch von sich aus dazu entschließen, ein „Mose-Fasten" durchzuführen, weil es ernste Schäden nach sich ziehen kann. Ein ausgewogener Plan der Flüssigkeitsaufnahme durch Fruchtsäfte und anderes sollte für ein längeres Fasten unbedingt angestrebt werden.

„Pharisäer-Fasten“ - zweimal pro Woche

Eine „besondere” Form des Fastens ist das „Pharisäer-Fasten” (Luk. 18,11-12). Dies stellt natürlich kein nachahmenswertes Beispiel dar. Zweimal pro Woche, so führt Jesus im Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner aus, würde der Pharisäer fasten, vielleicht so, dass alle es mitbekommen, natürlich mit entsprechend langem Gesicht usw. Unser Fasten soll in aller Demut und Verborgenheit geschehen und in entsprechender Zurückhaltung. Fasten soll nicht zu einer Selbstbefriedigung vor anderen führen, welche großartigen Taten man selbst vollbracht hat. Jesus spricht hier sehr deutlich die Frage der Herzenshaltung an. Es ist nicht entscheidend, wie oft und wie lange wir fasten. Unser Herz muss an der richtigen Stelle sein und mit großer Demut auf den Herrn ausgerichtet sein. Das stärkt unser Fasten.

Fasten UND Gebet!

Fasten sollte in der Regel mit Gebet verbunden werden, sonst erfüllt es nicht den von Gott vorgesehenen Zweck. Fasten an sich ohne eine klare geistliche Ausrichtung ist nur eine andere Form der „Hungerkur”. Wenn ich mir Zeit zum Fasten nehme, sollte ich mir auch Zeit zum Gebet nehmen. Allgemein gesprochen dient Fasten dazu, dass wir mehr Gottesbegegnung haben. Das geschieht in erster Linie durch das Gebet, soweit es möglich ist, sich dafür Zeit zu nehmen.

Wann ist Fasten angebracht?

Die Bibel zeigt uns verschiedene Beispiele auf, wann Fasten angebracht sein kann. Schauen wir diese Beispiele einmal genauer an. Ich möchte mich in der Darstellung bewusst auf einige biblische Fallbeispiele beziehen. Natürlich ist hier zu betonen, dass man nicht nur in diesen Situationen fasten kann, sondern es gibt viele andere Gelegenheiten, die sich zum Fasten eignen:

- **Trauer (2.Sam. 1,12):** David trauert um Saul und um seinen Sohn Jonatan und um das Volk des HERRN und um das Haus Israel, weil sie durchs Schwert gefallen waren. Dies verbindet er mit Fasten.
- **Krankheit (2.Sam. 12,16+23):** David fastete lange, als das Kind, das er mit Batseba im Ehebruch gezeugt hatte, krank war. Als es gestorben war, hörte er sofort mit dem Fasten auf (vergleiche auch Psalm 35,13).
- **Bedrängnis (2.Chr. 20,3):** Als Joschafat wegen der Angriffe der Ammoniter und Moabiter in Bedrängnis kam und keinen Ausweg sah, rief er ein Fasten für ganz Juda aus.
- **Reise, große Vorhaben (Esra 8,21+23):** Esra war in Vorbereitung zur Rückkehr mit einem Teil des Volkes nach Jerusalem. In dieser Zeit suchte er für seine Reise und das damit verbundene Vorhaben den Herrn, was mit einer Zeit des Fastens verbunden war.

- **„Selbstverschuldete" Not (Dan. 6,19):** Der König Darius hatte sich mit dem Aufenthalt von Daniel in der Löwengrube, eine „selbstverschuldete" Not aufgeladen. In dieser Situation ruft er zu Gott und unterstreicht das durch sein Fasten. Die Not des Königs David, als das mit Batseba in der Sünde gezeugte Kind krank wurde (siehe oben), kann natürlich auch als eine selbstverschuldete Not bezeichnet werden.

- **Geistliche Erkenntnis / Buße (Dan. 9,3):** Daniel sucht Antwort vom Herrn. Das ist für ihn mit einer tiefen Phase der eigenen und stellvertretenden Buße für sein Volk verbunden und wird mit einer Fastenzeit begleitet.

- **Buße / vollzogene Umkehr (Joel 1,14; 2,12-17; Jona 3,5):** Für Buße und vollzogene Umkehr gibt es viele Beispiele in der Heiligen Schrift. Exemplarisch sollen obige Stellen sein, die mit Fasten verbunden waren. Besonders interessant ist die Umkehr der Stadt Ninive, deren Betroffenheit sich auch durch Fasten ausdrückte. Besondere Schwierigkeiten hatte damit der Prophet Jona, der selbst dafür gepredigt hatte, dass die Menschen glauben sollten. Als dann die Bevölkerung der Stadt aufgrund seiner Predigt umkehrte, grollte er mit Gott und konnte dessen Handeln nicht verstehen.

- **Den Willen des Herrn suchen (Apg. 13,2):** Die erste Gemeinde war im Gebet zusammen. Während sie dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist in ihre Gemeinschaft hinein und der Wille Gottes wurde offenbart. In Gebet und Fasten hinein werden wir oft das Reden des Herrn in einer sehr klaren und deutlichen Weise erfahren.

- **Sendung (Apg. 13,3):** Nach dem Reden des Herrn durch den Heiligen Geist, geschieht Sendung in den Dienst hinein. Diese Sendung wird noch einmal begleitet von einer Zeit des Fastens.

- **Diensteinsetzung und Gemeindebegleitung (Apg. 14,23):** Eine Praxis, die wir heute nicht mehr so häufig finden, ist die mit Fasten verbundene Diensteinsetzung von Ältesten. Hier spielt natürlich auch die Weiterreise von Paulus und seinen Mitarbeitern eine Rolle. Jedenfalls berichtet uns die Bibel: „Als sie ihnen aber in jeder Gemeinde Älteste gewählt hatten, beteten sie mit Fasten und befahlen sie dem Herrn, an den sie gläubig geworden waren." Paulus lag das Wohl der Gemeinde sehr am Herzen. Deswegen kam er immer wieder in die Gemeinden und war ein Mentor für ihren Dienst, wozu auch die Begleitung und die Einsetzung von Ältesten gehörte.

Weitere Beispiele für Situationen, in denen Fasten angebracht ist, kann sich jeder Leser selbst zusammenstellen. Es gibt hier sicherlich keine Grenzen für ein ernsthaftes Fasten. Wichtig ist, dass wir mit einem aufrichtigen Herzen zu Gott kommen und seinen Willen suchen in den Fragen, die uns bewegen. Dann können wir Antworten von Gott in jedem Bereich erwarten.

Vollmacht durch Fasten

Die Jünger Jesu versuchen dem fallsüchtigen Knaben, der von einem Dämon besetzt ist, zu helfen. Leider haben sie dabei keinen Erfolg. Jesus selbst dient dem Knaben und er wird frei. Auf die Frage der Jünger, warum sie nicht haben helfen können, antwortet Jesus in Matth. 17,21: „Diese Art aber fährt nicht aus, außer durch Gebet und Fasten". Interessant ist in diesem Zusammenhang zu sehen, dass Jesus, um diesen Dienst zu tun, selber nicht beten und fasten musste, auf alle Fälle nicht in diesem betreffenden Moment, was wir nach solch einer Aussage sicher erwartet hätten.

Dies lässt zwei Schlussfolgerungen zu:

a) Jesus selbst brauchte nicht zu beten und zu fasten, weil er Gottes Sohn ist und die Vollmacht in seinem Dienst sowieso da war.

b) Jesus selbst betete und fastete regelmäßig, ohne dass es uns in der Schrift ausführlich berichtet wird, zumindest das Fasten. Über sein Gebetsleben finden wir ja einige Schriftstellen. Die zweite Antwort erscheint mir plausibler, weil sie mehr dem anderen Zeugnis der Schrift entspricht, denn Jesus tat das, was er tat, aus der Abhängigkeit vom Vater.

Fasten bewirkt geistliche Vollmacht. Man kann diese nicht durch das Fasten erzwingen. Wir stellen aber fest, dass Fasten eine intensivere Beziehung zum Herrn bewirkt, die sich in einer stärkeren Vollmacht niederschlägt. Dies kann für spezielle einzelne Fragen gelten, in denen wir Vollmacht brauchen und dafür in Fasten und Gebet das Angesicht des Herrn suchen. Durch regelmäßiges Fasten (s. u.), ohne dass ein besonderer Grund vorliegt, können wir eine intensivere Beziehung zum Herrn erhalten, die sich in einer wachsenden Salbung und Vollmacht auswirkt.

Geistliche Sensibilität

Fasten erhöht unsere geistliche Sensibilität, öffnet uns für das Reden Gottes, gibt uns mehr Durchblick, Erkenntnis und Vollmacht im Umgang mit den geistlichen Dingen, spart uns Zeit ein und hilft uns nicht zuletzt, unseren Leib mit seinen Bedürfnissen zu disziplinieren. Wichtigster Aspekt ist dabei sicherlich aber die stärkere geistliche Sensibilisierung, die wir erfahren. Dadurch, dass wir uns nicht um das Essen kümmern müssen und unser Körper auch nicht mit der Verbrennung der Nährstoffe beschäftigt ist, wächst in unserem Geist eine stärkere Offenheit und klare Sensibilität für den geistlichen Bereich. Dadurch können erstaunliche Erkenntnisse und Ergebnisse erwachsen.

Später sichtbare Ergebnisse

Die Ergebnisse des Fastens sind nicht immer sofort sichtbar. Oft fällt einem die Zeit des Fastens relativ schwer, weil der Verzicht auf Essen und die damit

verbundenen Umstände (manchmal Müdigkeit oder Kopfweh) einem zu schaffen machen. So mag man sich in der Fastenzeit dann fragen, was so etwas eigentlich bringen würde. Aber später merken wir dann oft doch klare Auswirkungen, z. B. Ergebnisse in den Bereichen, für die wir gebetet haben, eine größere Freiheit im Geist oder geistliche Durchbrüche, die wir vorher nicht gesehen oder erlebt haben.

Der Geist herrscht

Unser Körper ist normalerweise auf Nahrung angewiesen und verlangt regelmäßig danach. Ist er der beherrschende Faktor in meinem Leben? Wenn wir fasten, bringen wir damit zum Ausdruck, dass nicht unser Körper herrscht, sondern unser Geist. Die Bibel bezeichnet im weiteren alles, was aus unserer alten sündigen Natur geboren wird, als „Fleisch". Unser Fleisch will uns abhalten von tiefer gehenden, geistlichen Erfahrungen und von mehr Vollmacht. Wenn wir fasten, herrscht also unser Geist nicht nur über den Körper, sondern auch über das Fleisch, unsere alte sündige Natur, die mit Jesus ans Kreuz gegeben ist, uns aber doch immer wieder zu fleischlichen Reaktionen (Streit, Neid, etc.) herauskitzeln möchte.

Hingabe an den Herrn

Indem ich mir Zeit zum Fasten nehme, praktiziere ich Hingabe an den Herrn. Ich gebe einen Teil meiner normalen „Rechte" auf, um mich Gott hinzugeben. So ist Fasten Hingabe an den Herrn, die uns näher in seine Gemeinschaft hineinführt. Um unter uns wirken zu können, braucht Gott Menschen mit Herzen, die sich an ihn hingegeben haben.

Demütigung ist notwendig

Demut wird von Gott ganz groß geschrieben. Dem Demütigen gibt Gott Gnade (1.Petr. 5,5). Wenn wir zu Gott kommen und uns ihm nahen wollen, gibt es dazu keinen anderen Weg als den, der über die Demut führt. Wenn wir uns aber Gott nahen, naht er sich auch uns. Fasten ist ein Ausdruck starker Demütigung, die nicht von außen geschieht, sondern aufgrund unserer freiwilligen Entscheidung einen Weg für Gottes Wirken bahnt.

Regelmäßiges Fasten

Soll ich regelmäßig fasten? Welchen Sinn macht es, regelmäßig zu fasten? Es kann zu einer frommen Gewohnheit werden, regelmäßig zu fasten, wenn unser Herz nicht dabei ist. Es kann aber auch eine sehr positive Sache sein, sich regelmäßig Zeit für das Fasten zu nehmen.

Jesus wird sicher nicht nur einmal gefastet haben, als er in der Wüste war und anschließend versucht wurde. Es ist gut vorstellbar, dass Jesus regelmäßig gefastet hat. Allerdings nimmt er ja dazu Stellung, dass die Jünger nicht fasten sollten, solange

„der Bräutigam unter ihnen ist" (vgl. Mark. 2,18-23; Matth. 9,14-17; Luk. 5,33-39). Wenn regelmäßiges Fasten in einem tiefen Glauben und einer starken inneren Abhängigkeit geschieht, wird es unsere Vollmacht stärken und wir werden auf Situationen, in denen wir dienen müssen, besser vorbereitet sein.

Fasten ist keine „Hungerkur"

Richtig angewendetes Fasten ist keine „Hungerkur" oder Qual, sondern eine große Bereicherung und Freude für unser Leben, selbst wenn es uns die Entscheidung zur Disziplin kostet. Fasten um dadurch abzunehmen, ist natürlich auch eine Möglichkeit. Allerdings müssen wir hier eine ganz klare Trennungslinie ziehen: dies ist kein biblisches Fasten. Biblisches Fasten ist immer geistlich motiviert und hat dabei keine weiteren „praktischen" Nebengedanken. Dass man beim Fasten natürlich auch Gewicht verlieren kann, steht auf einem anderen Blatt. Auch hier stellt sich wieder die Frage unserer Motivation und unserer Hingabe an den Herrn.

Wie das Fasten nicht sein soll ...

Matth. 6,16-18: *„Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler; denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten."*

Wenn unser Fasten die Zielsetzung hat, andere geistlich zu beeindrucken, ist es grundsätzlich verkehrt angesetzt. Es soll in einer Haltung der inneren Demut vor Gott und im Verborgenen geschehen. Das heißt nicht, dass ich nicht darüber reden darf und auf alle Fälle ein Geheimnis aus dem Fasten machen muss. Aber ich sollte mit meinem Fasten nicht hausieren gehen, nur um bei anderen Menschen einen positiven Eindruck darüber zu hinterlassen, dass ich gerade faste. Auch ein gewisses Erheischen von Mitleid sollte unbedingt vermieden werden, oder auf der anderen Seite die Darstellung einer besonderen Geistlichkeit in unserer Gottesbeziehung. Allerdings braucht aus Fasten auch kein Geheimnis gemacht zu werden. Jesus drückt hier aus, dass man sich so herrichten soll, dass es nicht unbedingt auffällt, was gerade in einem vorgeht.

Fasten beginnt im Kopf und im Herzen ...

Und nicht im Magen. Das ist eine simple aber sehr wichtige Tatsache, weil sie uns befähigt, richtig mit dem Fasten umzugehen. Fasten hat immer etwas mit einer Entscheidung zu tun, die ich treffe. Wenn ich diese Entscheidung aus tiefem Herzen und in Hingabe an Jesus getroffen habe, kann ich durchaus mit etwas Disziplin auch neben jemandem sitzen, der ein dickes Schnitzel verzehrt, während ich faste. Natürlich sollte man diese innere Provokation nicht unbedingt suchen, aber es geht

durchaus. Das hängt damit zusammen, dass Fasten nicht vom Magen aus gesteuert wird, sondern eine Willensentscheidung des Menschen ist, der sie getroffen hat. Aus dieser Entscheidung heraus ist er auch in der Lage, Versuchungen, die dann auf ihn zukommen, zu meistern.

Praktische Aspekte des Fastens

Im nachfolgenden Abschnitt wollen wir nun einige praktische Aspekte betrachten, die helfen können, sich auf das Fasten einzustellen. Es handelt sich hierbei nicht um eine vollständige Aufstellung, sondern um einzelne Punkte aus persönlicher Erfahrung oder Beobachtung.

- **Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme:** Wer keine Übung im Fasten hat, sollte nicht mit einem Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme einsteigen. Die Grenze für Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme sind maximal drei Tage!

- **Getränke beim Fasten:** Wasser ist die einfachste Lösung der Flüssigkeitsaufnahme. Weiterhin empfiehlt sich Tee (Früchte, Pfefferminze), der nicht zu stark zubereitet ist. Von Kaffee sollte abgeraten werden, da er eine stark anregende Wirkung hat und auch auf nüchternen Magen keine guten Resultate hat. Leichte Fruchtsäfte sind ebenfalls möglich. Eine weitere Möglichkeit ist eine leichte Brühe, wobei allerdings unbedingt auf die Verträglichkeit geachtet werden sollte. Es ist gut darauf zu achten, dass das Trinken keinen „Ersatz" für die Nahrung bildet. Ein wenig Zucker im Tee kann helfen, Kopfschmerzen zu überwinden oder eine durch den Nahrungsausfall entstehende nervliche Reizung zu lindern.

- **Vorbereitung des Fastens:** Wer sich auf eine längere Fastenzeit vorbereitet, sollte schon vorher die Menge der Nahrungsaufnahme reduzieren. Wenn ich voll esse und dann auf das Fasten umsteige, kann sich evtl. ein sehr starkes Hungergefühl einstellen. Eine Hilfe kann auch ein Mittel mit abführender Wirkung (z. B. „Glaubersalz", oder „Passage-Salz", das viel milder wirkt) sein, so dass sich der Körper schneller auf Versorgung durch die angelegten Reserven umstellt. Allerdings ist es dann gut, Rat von anderen Personen einzuholen, die damit Erfahrungen gemacht haben. Manch einer verabscheut diese Lösung, die Erfahrungen damit sind jedoch überaus positiv.

- **Fasten bei gesundheitlichen Einschränkungen:** Wer von seiner Gesundheit her (z. B. Diabetes) nicht fasten kann, sollte seinen Arzt in Bezug auf das Fasten konsultieren, ob es eine eingeschränkte Möglichkeit des Fastens für ihn gibt. Auch Herzprobleme und andere Leiden sollten beachtet werden, bzw. es sollte der Arzt befragt werden, bevor ein Fasten begonnen wird. Bei leichten Krankheiten kann Fasten auch eine Hilfe sein, sie zu überwinden.

- **Verzicht auf Luxusartikel:** Unser Alltag ist sehr stark von unserem Komfort geprägt. Liebgewordene Gewohnheiten können auch ein Ansatzpunkt für unser Fasten sein. Ein Verzicht auf Tageszeitung, Fernsehen, Süßigkeiten, Kaffee, etc.

kann auch eine Möglichkeit des Fastens sein. Aber auch hier gilt: Fasten ist in erster Linie eine Frage der Herzenshaltung!

- **Fasten in der Gruppe:** Wie schon oben erwähnt, ist ein gemeinsames Fasten in einer Gruppe für den einzelnen Teilnehmer sehr hilfreich. Hier geschieht gegenseitige Motivation. Besonders gut ist es, wenn die Gruppe gemeinsam eine Zeit in der Absonderung vom normalen Alltagstrubel verbringen kann. Ein Haus, in das man sich inmitten der Natur einmietet, bietet einen idealen Rahmen für diesen Ansatz, da man nicht so sehr von Rummel und Konsum abgelenkt ist.

- **Einsamkeit:** Es ist hilfreich, sich für eine persönliche Fastenzeit, besonders auch außerhalb einer Gruppe, in die Einsamkeit zurückzuziehen. Je geringer die äußere Ablenkung durch Telefon und andere uns umgebende Faktoren ist, desto größer kann der Gewinn durch eine Fastenzeit angesehen werden. Suche dir - wenn du für eine längere Zeit fasten möchtest und es auch rein praktisch möglich ist - am besten ein Haus oder einen anderen einsamen Ort, an dem du ungestört mit Gott sein kannst. Es gibt einige Häuser, die sich auch extra auf Fastengäste eingestellt haben und offen für einen derartigen Besuch sind.

- **Fasten und Arbeiten:** Wenn man während einer Fastenzeit der normalen Arbeit nachgehen muss, ist es gut, wenn man Schwerpunkte setzt. So kann man Arbeitspausen dazu nutzen, um Zeit zum Gebet zu finden. Allerdings ist es für eine längere Fastenzeit nicht ratsam, so etwas zu tun, weil auch der eigentliche Sinn des Fastens, nämlich Zeit und Konzentration für Gott zu haben - nicht erreicht wird. Wenn man als Hausfrau z. B. kochen muss, ist es sicherlich doppelt schwierig. Aber es ist nicht gänzlich unmöglich, da Fasten eine Entscheidung des Kopfes, nicht des Magens ist. Allerdings sollte die Hausfrau dann jemanden bitten, ihr Essen abzuschmecken. Oder sie stellt sich auf ein eingeschränktes Fasten ein.

- **Fasten und Sexualität:** Gerade auch im Bereich der Sexualität finden es einige Menschen sinnvoll zu fasten, ja es wird in manchen Gruppen gerade lehrmäßig gefordert. Hierbei ist es aber ungemein wichtig, die Anweisungen von 1.Kor. ,5 zu beachten. Hier lehrt Paulus darüber, dass Entzug der Ehepartner voneinander nur nach gegenseitiger Übereinkunft geschehen soll. Außerdem soll es nur für einen begrenzten Zeitraum sein, damit durch diesen Punkt keine Versuchung in eine Ehe hineinkommt. Sexualität sollte unter geistlichen Gesichtspunkten gehandhabt und nicht als geistliches „Druckmittel" missbraucht werden.

- **Längere Fastenzeiten:** Besonders bei längeren Fastenzeiten (völlig ohne feste Nahrungsaufnahme) ist es sinnvoll, nicht unvorbereitet hineinzugehen. Das in der Literaturempfehlung genannte Buch von Bill Brigth „Gottes Handeln erwarten" gibt gerade für die Vorbereitung und Durchführung längerer Fastenzeiten sehr gute und hilfreiche Hinweise. Es sei dem Leser als Lektüre empfohlen, da es den Rahmen dieses Heftes sprengen würde, auf alle diese Bereiche eingehen zu wollen.

- **Wiederbeginn der Nahrungsaufnahme:** Wie starte ich nach dem Fasten wieder mit normaler Nahrungsaufnahme? Wer nach einem Fasten, besonders nach einer längeren Fastenzeit, sofort wieder normal oder gar mit „Heißhunger" isst, wird sehr schnell merken, dass das Verdauungssystem rebelliert. Nach einem „Tagesfasten" ist in der Regel nichts zu beachten. Wer allerdings längere Zeit fastet, sollte bei Wiederbeginn der Nahrungsaufnahme dezent vorgehen und zunächst leicht verdauliche Speisen (z. B. Suppen, Brei oder andere „leichte Kost") zu sich nehmen und auch von der Menge her reduziert essen. Erst wenn wieder eine geregelte Verdauung eingesetzt hat, sollte man mit dem normalen Speisenprogramm beginnen.

Die Herzenshaltung beim Fasten

Zum Schluss hin wollen wir noch einmal in das Wort Gottes hineinschauen und auf Jesaja achten, der uns zeigt, mit welcher Herzenshaltung wir fasten sollen. Wenn wir nicht in der richtigen Herzenshaltung fasten, werden wir nicht die Ergebnisse erzielen, die wir uns eigentlich vorstellen. Das anfangs schon erwähnte „erforsche mein Herz, Herr" muss uns immer wieder neu bewegen, so dass wir nicht in eine geistliche Routine oder gar falsche Haltung hineinkommen, wenn wir uns Gott im Gebet und Fasten nahen. Gott kann uns dann nicht segnen, weil unsere Motivation falsch ist und er eigentlich unser Herz nicht erreichen kann.

Jesaja - 58,3-7: *`Warum fasten wir, und du siehst es nicht, demütigen wir uns, und du merkst es nicht? - Siehe, am Tag eures Fastens geht ihr euren Geschäften nach und drängt alle eure Arbeiter. [4] Siehe, zu Streit und Zank fastet ihr und, um mit gottloser Faust zu schlagen. Zur Zeit fastet ihr nicht so, dass ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör brächtet. [5] Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich in Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem HERRN wohlgefälligen Tag? [6] Ist nicht vielmehr das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Ungerechte Fesseln zu lösen, die Knoten des Jochs zu öffnen, gewalttätig Behandelte als Freie zu entlassen und dass ihr jedes Joch zerbrecht? [7] Besteht es nicht darin, dein Brot dem Hungrigen zu brechen und dass du heimatlose Elende ins Haus führst? Wenn du einen Nackten siehst, dass du ihn bedeckst und dass du dich deinem Nächsten nicht entziehst?*

Fasten kann grundsätzlich in einer falschen Haltung geschehen. Wenn es keine Auswirkungen in unserer Lebenshaltung und Einstellung zu praktischen Fragen unseres Lebens bringt, hat es seine eigentliche Zielsetzung nicht erreicht. Fasten wird uns - wenn wir es richtig angehen - in eine tiefe Haltung der Demut hineinführen, die uns hilft, die Werte und Akzente unseres Lebens neu zu überdenken. Aus dieser Fastenhaltung heraus werden wir in der Lage sein, praktische Schritte des Glaubens zu gehen und anfangen, Menschen zu dienen und ihnen in ihrer Not die Liebe Gottes nahe zu bringen. Fasten führt auch zu konkreten Handlungen der Hilfeleistung und Dienst in der Liebe unseres Herrn an unserem Nächsten. So wird richtiges Fasten sich

nicht nur in unserem Herzen und unserer Gesinnung wiederfinden, sondern zu praktischen Schritten und Konsequenzen in unserem Alltag führen.

Erweiterung des geistlichen Horizontes

Wünschst du dir eine tiefere und klarere Beziehung zum Herrn? Sehnst du dich nach Einblicken in geistliche Realitäten hinein, die dir bisher vielleicht verborgen sind? Fasten erweitert deinen inneren Horizont und hilft dir, Einsichten zu erlangen, die du sonst nicht oder nur schwer erlangt hättest. Ich persönlich habe besonders durch die längeren Fastenzeiten immer wieder erfahren, wie Gott Antworten geschenkt hat auf Fragen, die mich bewegt haben. Oft war die Antwort nicht "im Handumdrehen" da, aber in der Regel war eine Auswirkung zu spüren, und konkrete Antwort folgte. Was wir in unserer Zeit brauchen, sind Menschen, die einen Hunger nach Gott haben und sein Angesicht suchen, um so tiefere Erkenntnis und Einsicht in die Geheimnisse des Reiches Gottes zu empfangen.

Eine starke Ermutigung

Wann hast du das letzte Mal gefastet? Oder hast du überhaupt schon einmal aus geistlichen Beweggründen heraus gefastet? Hast du schon einmal längere Zeit gefastet? Dieses Heft soll eine starke und nachhaltige Ermutigung für dich sein, Gott im Fasten und Gebet zu suchen. Wenn du bisher noch keine Erfahrungen gemacht hast, greife diese Möglichkeit auf und erlebe Gott. Wenn du schon Erfahrungen mit dem Fasten gemacht hast, diese aber wieder eingeschlafen sind, wecke sie neu in dir auf! Lass' dich tief inspirieren, längere Zeiten des Fastens einzuplanen! Stecke deine bisherigen Grenzen weiter, nicht nur etwas, sondern gehe Schritte des Glaubens.

Es wäre schön, wenn du durch diese Gedankenanstöße in tiefere und weitere geistliche Erfahrungen hineinkommen würdest.

Gott segne(t) dich dabei und gebe dir Kraft zu einem Fasten vor ihm!

Literaturhinweise

- **Die Waffe des Fastens und Gebets**, Derek Prince, (JMEM-Verlag, 1980)
- **Gottes Handeln erwarten**, Bill Bright, (Hänssler-Verlag, 1996)

Schriftenreihe: Glauben praktisch

In dieser Schriftenreihe gibt die Freie Christengemeinde München in unregelmäßigen Abständen Broschüren zu praktischen Fragen des Glaubens und des Lebens in der Gemeinde heraus. Bisher sind in dieser Reihe folgende Titel erschienen oder werden in Kürze erscheinen:

Heft 1 - Gesunder Start in das Leben mit Jesus
Heft 2 - Sündenbekenntnis befreit!
Heft 3 - Warum soll ich mich taufen lassen?
Heft 4 - Die Geistestaufe - Gottes Geschenk für Dich!
Heft 5 - Das Geheimnis Gottes: Die Gemeinde!
Heft 6 - Willst du gesund werden?
Heft 7 - Fasten als Schlüssel für geistliche Durchbrüche
Heft 12 - Mit Sexualität verantwortlich umgehen

Weitere Themen sind in Vorbereitung!

Wir bitten darum, einen Nachdruck nur mit unserer vorherigen Erlaubnis vorzunehmen. Die Schriften dieser Reihe können im Internet unter www.lehrmaterial.net abgerufen werden.

Freie Christengemeinde München e.V.

Evangelisch-Pfingstliche Freikirche
im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR
Hinterbärenbadstr. 4 - 81373 München
Tel. 089 / 743 30 03 - Fax 089 / 743 30 14
info@fcg-muenchen.de – http:/www.fcg-m.de
www.lehrmaterial.net